DOM I SZKOŁA

Rok IV. Katowice, 10 września 1933 r. Nr. 19

10 lat gościny u rodzin katolickich

Progi nasze przestępują różni goście...

Jedni przychodzą rzadko, drudzy często... Jedni są nam szczególnie mili, inni mniej... Jednych czekamy z utęsknieniem, drugich przyjmujemy grzecznie, ale bez wzruszenia. — Zależy to od tego, jaki jest stosunek gości naszych do nas i do domu naszego...

Goście nasi zmieniają się też często.... Czasem już nie pamiętamy, jakich to gości przyjmowaliśmy przed laty... **Wśród gości, przestępujących progi rodzin katolickich na Śląsku, jest jeden szczególnej godzien uwagi!**

Nie wybiera on sobie najlepszych progów.

Czy to jest zwykła chata wieśniacza, czy skromne mieszkanie robotnika, lub rzemieślnika; czy jest to mieszkanie kupca, urzędnika, inteligenta, **do wszystkich — do oświeconych i do prostaczków idzie on z jednakową miłością i życzliwością. Jest to gość szlachetny i bezinteresowny.** Nie patrzy i nie czeka, co „postawimy" na jego przyjęcie, jak go uraczymy. Przeciwnie, sam przynosi nam regularnie i stale piękne słowa, mądre rady, gorące nauki...

Nieraz ogarnia nas zwątpienie, niechęć do życia; nieraz to życie wydaje się nam nieznośnem. On pokrzepia nas na duchu, przypomina nasze zadania i obowiązki katolickie, przypomina prawa i przykazania Boże, uczy, jak mamy patrzeć dziś na życie, co w tem życiu czynić, czego odeń wymagać, jak je naprawiać.

Wiedząc zaś, że życie dzisiejsze wymaga od nas szczególnej ochrony młodzieży i rodziny, tudzież szeregu wiadomości potrzebnych do orjentowania się w jego zjawiskach, gość ten przynosi nam chętnie niezbędne nauki i informacje, nawet zawodowe, nie tylko religijne, aby ułatwić nam życie i nasze obowiązki. **Jest to gość wierny i stały...**

Zima czy lato; pogoda, czy słota; zimno, czy upał — on nie zapomni o nas; odwiedza nas regularnie co tydzień. — Usłużnością swą, życzliwością, miłością, dobrem słowem, Bożem słowem, radami, informacjami i naukami odpłaca się nam sowicie za udzieloną mu gościnę. I trwa to już nie rok, nie dwa, ale pełne 10 lat. Któż to jest tym „tajemniczym" gościem?... Cóż to za gość tak szlachetny, usłużny i wierny?... **Znamy go wszyscy, bo to nasz katolicki, ulubiony, pożyteczny**

„Gość Niedzielny".

10 lat nieprzerwanej wędrówki po progach rodzin katolickich — to trud niemały! Wymagał on pokonania wielu przeciwności, zniesienia wielu zawodów, wykonania wielu wysiłków i ofiar — **przedewszystkiem dla chwały Bożej i dla jaknajwiększego pożytku Czytelników.**

Kiedy tak w myśli przejdziemy te lata pracy i wędrówki „Gościa Niedzielnego", to musimy wyrazić dziś radość swoją i uznanie, że mamy w diecezji naszej tak piękny tygodnik katolicki — prawdziwego przyjaciela i ulubionego gościa naszych rodzin katolickich.

Ale wyrażać tylko tę radość i to uznanie, byłoby, mojem zdaniem, za mało!

„Gość Niedzielny" rozpoczyna drugie 10-ciolecie swej działalności. W dowód naszej wdzięczności i uznania za jego dotychczasową pracę — wszyscy katolicy diecezji śląskiej, wszystkie rodziny katolickie na Śląsku — powinniśmy zrobić sobie mocne postanowienie ułatwienia i utorowania mu dostępu wszędzie tam, gdzie go jeszcze niema, lub gdzie był już, ale jakoś związek przyjacielski z nim zerwano głównie spowodu trudności finansowych.

Przyjmijmy za zasadę, **że nie powinno być na Śląsku ani jednej rodziny katolickiej, której progu „Gość Niedzielny" nie przekraczałby stale!**

Ileż to słońca, życzliwości, rad, nauk, wskazówek i przestróg przyniósł już „Gość Niedzielny" wielu tysiącom rodzin katolickich? Zechciejmy go nadal przyjmować wszyscy życzliwie i stale! To gość wyrozumiały i niewymagający! On wie, że dziś czasy są ciężkie. Jeśli więc niekażda rodzina katolicka może pozwolić sobie nawet na śmiesznie mały wydatek 20 groszy tygodniowo na „Gościa Niedzielnego", **to niech np. dwie blisko siebie mieszkające rodziny razem zaabonują go sobie;** 10 groszy na tydzień — to już chyba każdy może sobie pozwolić na taki wydatek. A byt prasy katolickiej na Śląsku będzie zapewniony. Mówi się dziś, że prasa katolicka ma wielkie zadanie do spełnienia; że ma pomóc skutecznie i wydatnie do odrodzenia świata i ludzi. Żeby się to stało, **my katolicy musimy pomóc prasie naszej, żeby dotarła do każdego zakątka, gdzie tylko są katolicy, do każdej rodziny katolickiej na Śląsku.** Gdzie światło nie dochodzi, tam panuje mrok; **gdzie nie dociera prasa katolicka, tam niema silnego ducha katolickiego!**

Pamiętamy, jak w roku 1923 — podczas Zjazdu katolickiego w Król. Hucie — rodziny śląskie katolickie zostały oddane pod opiekę Najświętszego Serca Jezusowego.

To Najświętsze Serce Zbawiciela ma dziś bardzo utrudnioną opiekę nad rodzinami, gdyż zbyt wiele zła szerzy się dziś dookoła nich. **Potrzeba więc apostolstwa, któreby chroniło panowanie wśród nas — Królestwa Bożego i Najświętszego Serca Jezusowego.** Apostolstwo to pełnią nie tylko ludzie — żywem słowem i dobremi uczynkami, **ale i prasa katolicka. Pełni je także wytrwale „Gość Niedzielny"!**

A więc — na początku drugiego dziesięciolecia „Gościa Niedzielnego" my, katolicy **wprowadźmy go pod każdy dach rodziny katolickiej!** Niechaj także będą: nasze uznanie i wdzięczność dla niego za te 10 lat wiernej i wytrwałej służby katolickiej!

„Gość Niedzielny" w każdym domu katolickim" — niech będzie hasłem naszem!

Stały czytelnik „Gościa Niedzielnego".

Z tradycją czy bez tradycji?

Rozgrywająca się dziś na świecie, zwłaszcza w Europie, walka poglądów na wychowanie młodzieży, toczy się głównie dokoła zagadnienia tradycji i jej roli w wychowaniu młodych pokoleń.

Jedni dowodzą, że tradycje narodu są silnym i wielkim środkiem wychowawczym; drudzy zaś, zapatrzeni w zjawy i zdobycze postępu, wsłuchani w tętno życia „nowych czasów", radziby mniej, lub bardziej radykalnie zerwać z wszelką tradycją, jako jedną z podstaw wychowania młodzieży.

Naczelnym reprezentantem wielkiego obozu tych, co chcą utrzymania i poszanowania tradycji w wychowaniu — **jest Kościół katolicki razem z szeregiem społeczeństw chrześcijańskich**; głównym zaś przedstawicielem i rzecznikiem wychowania beztradycyjnego **jest komunizm i cały szereg kierunków myślowych, z niego biorących swój początek, lub wiążących się z nim ideowo** (bezbożnictwo, bezwyznaniowość, indyferentyzm (obojętność) religijny i narodowościowy itd.)

Kto zwycięży — Rzym, czy Moskwa? Watykan, czy Kreml? Od zwycięstwa tej, lub drugiej strony zależy wygląd oblicza świata w niedalekiej przyszłości, zależą losy wielu narodów.

Przedewszystkiem musimy jasno zdać sobie sprawę, co to jest tradycja?... Możnaby na ten temat pisać i już napisano — całe tomy.

Każdy naród, nawet każdy znakomitszy, stary ród ma swoją przeszłość. A w przeszłości tej ma cały szereg prac, doświadczeń, zawodów, cierpień, radości; ma w niej skarbiec zwyczajów, języka, wiary, zdobyczy i dorobków duchowych.

Naród tworzy swoją kulturę i historję, zapełnia ją czynami, na których mają uczyć się przyszłe pokolenia: krótko mówiąc — **to wszystko, co dawne pokolenia przekazały i przekazują następnym jako skarbiec swych najlepszych uczynków, zdobyczy, zwyczajów i świętości — to jest właśnie tradycja**, czyli coś bardzo drogiego, przekazywanego (łacińskie „trado" — przekazuję) z ojca na syna, z pokolenia na pokolenie. Jak bardzo niektóre narody ceniły wpływ tradycji na wychowanie młodych pokoleń, można poznać na przykładzie starożytnego Rzymu. W domach szlachetnych i wielkich rodów starorzymskich, zasłużonych dla ojczyzny i państwa, były miejsca, darzone powszechną czcią, gdzie przechowywano starannie — popiersia sławnych przodków. Gdy chłopiec w takim rodzie dorastał, troskliwy ojciec oprowadzał go około galerji przodków i rozważał z nim ich czyny; przedstawiał je pięknie z entuzjazmem. Wszystko to pociągało chłopca rzymskiego w jednym kierunku: **Naśladuj wielkich przodków twoich! Pracuj i walcz jak oni! Kochaj naród i służ państwu! Bądź religijny! Nie splam nigdy sławy twego rodu!**

Czyż nie są to przykazania dziś jeszcze aktualne? Widzimy, że było to wychowanie silnie oparte na tradycji. Dzięki niemu Rzym starożytny dysponował obywatelami, dla których dobro państwa było najwyższem ich prawem: (Salus rei publicae — suprema lex!). Nic więc dziwnego, że żadna z potęg ówczesnych nie dorównała Rzymowi ani siłą oręża, ani genjalnością swoich urządzeń socjalnych i polityczno-prawnych.

Polska przedrozbiorowa była krajem silnie rozwiniętych i zakorzenionych tradycyj

Dzisiejsza konserwatywna Anglja — to klasyczny kraj tradycyj, gdzie wiele uroczystości i ceremonij odbywa się jeszcze dziś zupełnie tak samo, jak przed setkami lat. A jednak to kraj silny, zagospodarowany, naród i państwo — potężne, to jedna z największych potęg świata dzisiejszego...

Tak to wychowanie, oparte na zdrowej, pięknej tradycji, krzepi siły narodów i państw!

W tradycji każdego narodu znajdujemy różne składniki, z których głównymi są: **religijny, narodowy i państwowy.**

Naród tworzy państwo i rozwija je; religja wzmacnia naród, a temsamem wzmacnia i państwo, gdyż opiera jego byt i siłę na sile moralnej narodu.

Pytanie teraz, jaką drogą wychowania ma iść Polska — wychowania z tradycją, czy bez tradycji?.

Wyłania się też i drugie pytanie — czy wychowanie tradycyjne, t. zn. opierające się na tradycjach religijno-narodowych, nie sprzeciwia się pojęciom nowoczesnego państwa, obywatela i obowiązków obywatelskich?... Stanowczo nie! Zresztą nie sprzeciwiało się nigdy!...

Czyż dawne pokolenia polskie, wychowane w tradycji religijnej, nie były nietylko obrońcami Wiary św. i Kościoła ale i granic Państwa Polskiego (wojny: szwedzkie, kozacze, tatarskie!)? Czyż wielcy księża-reformatorzy wychowania w Polsce, Staszic, Kołłontay, Konarski — nie mieli w swych planach reformatorskich — na oku dobra Kościoła, narodu i państwa, zagrożonego upadkiem. A Towarzystwo Ksiąg Elementarnych, a Komisja Edukacji Narodowej, w których pracowali także księża, co miały głównie na celu, **jak nie ratowanie upadającej państwowości polskiej?** Wszyscy reformatorzy godzili się wówczas, **że wychowaniu nowego pokolenia polskiego trzeba dać wyraźne i mocne tło religijne.** W atmosferze takiego wychowania wyrośli później twórcy i obrońcy Konstytucji 3-go maja, najszlachetniejsi w narodzie patrjoci i państwowcy.

A z dawniejszych czasów — Sobieski (którego odsieczy wiedeńskiej 250-lecie obchodzimy właśnie w tym roku) przy wybitnej swej religijności, czy nie był równocześnie wybitnym państwowcem — wzorem polaka i obywatela? Czyż patrjotyzm Sobieskiego, jego ofiarność dla państwa, jego skromność obywatelska — nie rozwinęły się też na podłożu jego cnót chrześcijańskich?...

A podczas niewoli, czyśmy w naszem życiu i wychowaniu religijnem zapominali o niepodległości—państwowości polskiej? Ileż to lat śpiewały wszystkie pokolenia polskie — w świątyniach pańskich, lub ukradkiem w domu: „Przed Twe ołtarze zanosim błaganie. Ojczyznę wolną racz nam wrócić Panie." Ta modlitwa, przepojona tęsknotą do wolności, niepodległości, a więc do bytu państwowego narodu polskiego **była też niejako pierwszą — po rozbiorach Polski — pieśnią niepodległości ducha narodowego**, podsycającą w młodych pokoleniach polskich żar miłości, pracy, i ofiarności dla Polski przyszłej — Polski wolnej.

Tak było w narodzie polskim zawsze: **religijność Polaków łączyła się ściśle z ich patrjotyzmem i służbą dla państwa.**

Jeżeli dziś tak mocno, stale i słusznie podkreśla się u nas wszędzie konieczność pracy dla państwa, dla wzmocnienia i ochrony jego niepodległości, okupionej

latami niewoli, cierpień i morzem krwi polskiej — **to nie można zapominać ani na chwilę, że, jak dawniej, tak i dziś — wychowanie religijne — czynnik religijny spotęguje tylko pracę dla państwa i uczyni ją jaknajbardziej wydajną.**

Dlatego i w rodzinie, i w szkole, i w życiu publicznem winniśmy opierać się na naszych wielkich tradycjach religijnych i kroczyć do przyszłości drogami ich poszanowania.

My wiemy, że wychowanie, oparte na tradycjach religijnych wydawało i wydaje największych w narodzie i wielce dla Polski zasłużonych ludzi; wychowanie zaś bez tradycji, t. zw. „postępowe", „wolne od przesądów i ciemnoty" minionych epok — wydaje samolubnych karłów, na których nikt nie odważy się budować trwałej przyszłości państwa.

Na fundamencie najlepszych tradycyj narodu budujmy siłę Państwa Polskiego! M. S.

O wielką organizację katolickich kobiet zarobkujących na Śląsku

Za aprobatą władz duchownych i świeckich tworzy się obecnie wielka organizacja, która ma w swych szeregach skupić wszystkie katolickie dziewczęta i mężatki, zarobkujące w jakimkolwiek zawodzie, z osobnemi oddziałami dla urzędniczek, krawczyń, służących, sprzedawaczek ze składów, robotnic, stenotypistek, itd.

Inicjatywa utworzenia tej organizacji, która wyszła od samego Arcypasterza Diecezji Katowickiej J. E. Ks. Biskupa Adamskiego, wskazuje na to, że chodzi tu o organizację największej wagi. Wprawdzie istnieją w diecezji już podobne towarzystwa, jednak cel ich jest jednostronnie ograniczony, a ponadto chodzi o to, aby wszystkie te stowarzyszenia oraz te liczne niezrzeszone jeszcze kobiety zarobkujące zjednoczyć w jednej silnej, katolickiej organizacji.

Mógłby ktoś organizację taką w czasach, w których coraz mniej kobiet zarobkuje, uważać za niepotrzebną. Jednakowóż trzeba wziąć pod uwagę tę okoliczność, że w licznych zawodach koniecznie kobiety będą musiały być zatrudnione: a więc zawsze będą jeszcze kobiety, które będą musiały wyjść za pracą zarobkową. Nawet sam kryzys gospodarczy, pod którego skutkami kobieta teraz bardzo cierpi, domaga się silnej organizacji, któraby jej mogła dać potrzebne oparcie w walce o chleb codzienny.

Oprócz tego pamiętać trzeba o tem, że wszystkie te problemy, które już zawsze nastręczała zawodowa praca kobiet, jak problem czasu i warunków pracy, wynagrodzenia i opieki społecznej i prawnej, a które dotychczas przez ustawodawstwo tylko częściowo zostały rozwiązane, wymagają przyspieszonego załatwienia. Akcję w tym kierunku podjąć może tylko wielka, silna organizacja, która bezinteresownie ma na celu li tylko dobro kobiet zarobkujących.

Ponadto organizacja taka, dysponująca odpowiedniemi środkami, ułatwi członkiniom swoim dokształcanie się przez odpowiednie tanie kursy w umiejętnościach, wymaganych przez nowoczesne gospodarstwo domowe.

Dla nas katolików bardzo ważnym powodem do założenia takiej organizacji jest nagląca obecnie konieczność ochrony moralnej kobiety, zagrożonej większemi niż kiedykolwiek niebezpieczeństwami. Chodzi tu przedewszystkiem o urabianie opinji publicznej, o przeciwstawienie się różnym jednostkom, któreby chciały w niemoralny sposób trudne położenie kobiet wykorzystać, chodzi również o stworzenie moralnego oparcia, z któregoby kobiety mogły czerpać wciąż nowe siły do walki o swoją godność i honor.

Organizacja nasza także ma opiekować się kobietami w czasie bezrobocia lub niezdolności do pracy, zwłaszcza poza okresem, w którym opieka społeczna — w stosunku do kobiety bardzo jeszcze niedoskonała, — niemi zajmuje się. N. p. często zdarza się, że kobieta 40-letnia, zdolna jeszcze do pełnej pracy, takiej nie otrzymuje, bo angażuje się przeważnie młodsze. A ponieważ prawa do renty jeszcze niema, znajduje się bez środków do życia. Jest to powszechne doświadczenie, że obawa przed podobnem położeniem u wielu kobiet jest połączona z największemi niebezpieczeństwami moralnemi.

Ostatnim powodem, który nakłania J. E. Ks. Biskupa do zainicjowania tej organizacji, jest **Akcja Katolicka.** Chociaż organizacja ta nie będzie brała bezpośredniego udziału w akcji katolickiej, odda jej wielkie usługi jako organizacja pomocnicza, gdyż będzie przygotowywała członkinie do Akcji katolickiej, wnosząc równocześnie myśl katolicką do szeregów zarobkujących kobiet a pośrednio do szerokich warstw społeczeństwa.

Dla wykonania tak wielkich zadań organizacja kobiet zarobkujących musi być jaknajsilniejszą, nietylko moralnie ale i materjalnie. Dlatego Ks. Biskup wybrał silne już dzisiaj Stowarzyszenie Kobiet Zarobkujących pod op. św. Zyty w Katowicach jako zarodek tej nowej organizacji. Stowarzyszenie to bowiem liczy zgórą 300 członków, posiada jeden dom w Katowicach, przeznaczony na schronisko dla kobiet bez posady będących i na przytułek dla niezdolnych do pracy, a drugi dom w Czernej pod Krzeszowicami jako letnisko. Ponadto Stowarzyszenie św. Zyty już dziś rozciąga swe wpływy daleko poza granice Katowic. Jeżeli do tej pory należą do Stowarzyszenia prócz służących także krawczynie i biuralistki, to w najbliższym czasie zostaną utworzone osobne sekcje dla innych zowodów kobiecych. A w poszczególnych parafjach mają się zorganizować kółka tego Stowarzyszenia.

Statut Stowarzyszenia św. Zyty według wskazówek Ks. Biskupa został stosownie do nowej organizacji zmieniony i przez władze wojewódzkie potwierdzony. A teraz **zwraca się Stowarzyszenie św. Zyty w Katowicach**, stosownie do życzeń swego Arcypasterza **do wszystkich podobnych organizacyj, istniejących na terenie diecezji z zaproszeniem do przyłączenia się. Podobnie wzywa się wszystkie mężatki i dziewczęta katolickie, zarobkujące w jakimkolwiek zawodzie, aby stanęły w szeregach tego Stowarzyszenia.** Cel jest wzniosły; albowiem chodzi o to, by wszystkie kobiety zawodowo pracujące wzajemnie wspierały się, w trudnościach sobie pomagały, w niebezpieczeństwach się broniły i według wskazówek Ks. Biskupa działały.

Zgłoszenia należy kierować do **Sekretarjatu Stowarzyszenia św. Zyty w Katowicach, ul. Marjacka 22,** który też chętnie posłuży dalszemi informacjami.

Dla sprzedawaczek ze składów odbedzie się pierwszy informacyjny wykład na zebraniu Stow. św. Zyty w Katowicach, dnia 10 września br. o godz. 20, w pokoju III Domu Związkowego przy kościele Najśw. Marji Panny.

Dbajmy o zdrowie.

Zakończenie cyklu: „Najpospolitsze choroby zakaźne wieku dziecięcego“

Odżywianie dziecka.

Na zakończenie pogawędek o ważniejszych zachorzeniach wieku dziecięcego chciałbym przynajmniej w pobieżnem ujęciu zestawić zasadnicze wskazówki higjeniczno-lekarskie na temat racjonalnego odżywiania niemowląt i starszych dzieci. Sprawa bowiem należytego odżywiania dziecka posiada bezsprzecznie ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju i zdrowia organizmu dziecięcego, nie jest zaś rzeczą tak prymitywną i nadającą się do dowolnego potraktowania, jakby to się mogło wydawać. Wiedzieć należy, że organizm dziecięcy bez porównania większe i bardziej stanowcze pod względem sposobu jego odżywiania ma wymogi, niż ustrój człowieka dorosłego. Dlaczego? Każdy odgadnie. Oto dziecko ma przed sobą okresy rozwoju, w czasie których tkanki jego się pomnażają i rosną, a na ten wzrost potrzebny jest możliwie najlepszy materjał budulcowy. Materjału tego dostarcza odżywianie odpowiednim jakościowo pokarmem. Tymczasem organizm człowieka dojrzałego jest jakby definitywnie wybudowanym gmachem, który nie wymaga już materjału budulcowego, a tylko materiału, kosztem którego mogłyby się pokrywać straty, jakie tkanki tego organizmu skutkiem procesu życiowego nieustannie ponoszą. Wynika stąd, że zapotrzebowanie organizmu dziecka będzie wyższe niż ustroju dorosłego, a co za tem idzie, że dziecko wymaga obfitszego i wartościowszego odżywiania, niż osobnik o ukończonym procesie rozwojowym. Zapotrzebowanie to określamy w tak zwanych „kaloriach“ liczonych na kilogram wagi. Otóż podczas gdy człowiek dorosły potrzebuje przeciętnie 30 kal. na kg wagi i dobę, to noworodek wymaga 130—120 kal/kg wagi, a zatem w przybliżeniu 4 razy więcej. Szczegółowiej nad naukowemi, teoretycznemi podstawami odżywiania rozwodzić się nie możemy, acz zagadnienia te są interesujące, bowiem zrozumienie tej sprawy wymaga szczególnego przygotowania i trudne jest do ujęcia w szkicu popularnym, a zresztą posiadałoby znaczenie raczej teoretyczne. Teraz odrazu przystąpimy do wyłożenia podstawowych, praktycznie ważnych wskazań o odżywianiu dziecka.

Odżywianie niemowląt. Jest faktem niezaprzeczalnym i wiadomym ogólnie, że jedynie najodpowiedniejszym pokarmem dla niemowlecia — jest pokarm matki, albowiem w tym to pokarmie Mądrością Boską kierowana Natura zawarła wszelkie najważniejsze i dla życia oraz rozwoju człowieka niezbędne w jego pierwszych chwilach istnienia — składniki. Analiza pokarmu kobiecego ustaliła, że zawiera on: białka 1,68%, cukru 7,14%, tłuszczu 3,47%, soli mineralnych 0,21% a ponadto różne t. zw. zaczyny. Odżywiając dziecko pokarmem naturalnym, matka winna dbać o to, by z jednej strony niemowlę było odżywiane dostatecznie, z drugiej zaś nie było przekarmiane. Niedostateczna ilość otrzymywanego przez dziecko pokarmu powoduje spadek wagi i słaby rozwój, może zaś mieć swe źródło już to w organiźmie matki już też zależeć od niewydolności ssania u oseska. W razie istnienia tego rodzaju przeszkód dla naturalnego karmienia przez matkę należy zwrócić się o wskazania odnośnie poprawy warunków karmienia do lekarza, który zbadawszy dziecko i ustrój karmiącej, udzieli właściwych wskazówek. Gdyby karmienie naturalne nie mogło być należytem, koniecznem staje się odżywianie dziecka sztuczne. Tu znowu stosunkowo najlepszym pokarmem będzie mleko krowie, które podawać dziecku należy rozcieńczone do połowy wodą; do mleka należy dodawać cukru w ilości 5—10% (więc 50—100 gr. na litr). Pożywienie dzieli się na 4—5 posiłków i podaje dziecku z flaszki przez smoczek. Mleko musi pochodzić od zdrowych krów i z czystych obór, musi też stanowczo być wyjałowione przez przegotowanie i ochłodzenie. Naczynia w których się mleko przechowuje jak również flaszki i smoczki muszą być stanowczo utrzymywane w starannej czystości. — Wyłączne odżywianie pokarmem sztucznym konieczne jest tam, gdzie naturalne karmienie odbywać się wcale nie może, natomiast w razie niewystarczającej ilości pokarmu naturalnego, pożywienie sztuczne ma na celu wyrównywanie niedoboru i jest częściowem. Począwszy od 4 miesiąca życia należy dziecku podawać łyżeczkami przecierane surowe owoce i sok z owoców. W ten sposób dostarczamy dziecku t. zw. witaminów. W 5-tym lub 6-tym miesiącu należy dziecku podawać rosół, w którym rozgotowano jarzynę, i grysik lub ryż. Tym pokarmem zastępuje się karmienie naturalne. Podajemy rosół w ilości 200 gr. Prócz tego dziecko może otrzymywać mleko z kaszką, rozmoczoną w mleku bułkę lub sucharek. W 8-mym lub 9-tym miesiącu należy dziecko całkiem odłączyć. Po odłączeniu pokarm dziecka składa się z mleka, rosołu, sucharków, przecieranych jarzyn, soku owocowego, kompotów, kaszki, odwarów mąki i kleików. Rosół i mleko podaje się w ilości 200 gramów. Przy odłączaniu należy, podając zwykłe pokarmy, zarzucić smoczki i karmić dziecko łyżeczką lub ze szklanki.

Odżywianie dziecka po pierwszym roku. Dzieci po pierwszym roku odżywiamy ograniczając mleko do 250—500 gr. na dobę, oprócz tego dajemy dzieciom jarzyny, owoce, nieduże ilości (5—10 gr.) mięsa lub wędlin i jajka. Przeładowywanie dziecka mlekiem jest złe, bo powoduje bladość i wątły rozwój. Dla dzieci starszych dietę rozszerza się jeszcze więcej podając rośliny strączkowe, nadewszystko wszakże dbając o dostarczanie dziecku witaminów w postaci jarzyn i owoców tak niezbędnych dla rozwijającego się organizmu.

Lek. med. W. Sierosławski.

Z ruchu Towarzystw Mężów Katolickich diecezji śląskiej.

I. DZIAŁ INFORMACYJNY.

1. Pierwsze posiedzenie Zarządu tymcz. Zw. M. K. diec. śląskiej.

Dnia 28 sierpnia br. odbyło się w gmachu Kurji diecezjalnej w Katowicach, pod przewodnictwem prezesa p. dyr. Śniehoty i z udziałem Asystenta kościelnego, ks. dra Kominka — pierwsze posiedzenie Zarządu tymczasowego Zw. Mężów Katol. diecezji śląskiej, na którem byli obecni prawie wszyscy członkowie Zarządu. Materjał z posiedzenia, uchwały, postulaty — będą podane w komunikacie.

2. Komunikat nr. 9.

Zebrawszy i uporządkowawszy materjał z pierwszego posiedzenia Zarządu tymczas. Zw. Mężów Katol. diecezji śląskiej, Sekretarjat przystąpił do opracowania komunikatu nr. 9 i referatu, które będą rozesłane około 15 bm. Pragnienie poinformowania w komunikacie — Szan. Zarządów i członków T. M. K. o wynikach pierwszego posiedzenia Zarządu Głównego — opóźniło wydanie następnego komunikatu.

3. Nowe T. M. K.

Dnia 27 sierpnia br. odbyło się w Marklowicach liczne zebranie konstytucyjne miejscowych mężów katolickich. Po referacie ks. dra Kominka uchwalono założyć T. M. K., do którego zgłosiło się 107 mężów.

Szczęść Boże — nowemu T. M. K.! **Dotychczas liczba T. M. K., zgłoszonych do Związku, wynosi 90.**

4. Zgłoszenia na kurs wymowy.

Sekretarjat diec. posiada dotychczas 4 zgłoszenia mężów na kurs wymowy w Instytucie ks. prof. dra Wilczewskiego w Katowicach. Dalsze zgłoszenia przyjmuje się.

5. Mężowie katoliccy pomagają!

Grupa mężów katolickich parafji śś. Piotra i Pawła w Katowicach pełniła z poświęceniem rolę porządkowych podczas wielkiego Zjazdu diecezjalnego Kongregacyj i Sodalicyj Marjańskich w dniu 3 bm. w Katowicach. Sekretarjat dziękuje tym mężom i Zarządowi T. M. K. za okazaną pomoc.

6. Mężowie — licznie do Piekar!

Z racji roku jubileuszowego — święto Podwyższenia Krzyża w Wielkich Piekarach odbędzie się szczególnie uroczyście. W sobotę, dnia 16 września o godz. 16-tej będą obchody z kazaniami i nieszporami. W niedzielę, 17 bm., obchody zaczną się o godz. 6 rano. **O godz. wpół do 11-tej wyruszy z kościoła Najśw. Marji Panny na kalwarję wielka procesja samych mężczyzn z ogromnym (6 m), masywnym krzyżem, niesionym przez dwunastu mężów.** Po tej procesji odbędzie się na kalwarji uroczysta suma.

Na powyższą uroczystość zaprasza się wszystkich mężczyzn naszej diecezji, szczególnie mężów zorganizowanych.

Załęże. W niedzielę, dnia 10 września br. o godz. 16 odbędzie się na sali p. Mroncza w Załęskiej Hałdzie, kwartalne zebranie Tow. Mężów Katolickich z Załęskiej Hałdy. Wykład wygłosi p. prof. Sławiński.

Kochłowice. Na zebraniu 3 września br., odbytem przy licznym udziale członków i gości, ks. diakon Pluta wygłosił odczyt p. t. „Odsiecz Wiednia“. Następnie wygłosił ks. Zając przemówienie, zachęcając gości do wstąpienia w szeregi mężów katolickich. Na temat „Dlaczego potrzeba nam jaknajwięcej mężów katolickich?“ przemówił ks. Krzakała. Po przemówieniach pp. prezesa Mańki i Czapika — zgłosiło się 89 nowych członków.

W święto Chrystusa-Króla obchodzi T. M. K. 30-lecie swego istnienia i 25-lecie poświęcenia sztandaru.

Marklowice. 27 sierpnia br. ks. dyr. dr. Kominek z Katowic odprawił sumę i wygłosił podniosłe kazanie. Popołudniu odbyło się w sali p. Kubicy zebranie konstytucyjne mężów, które zagaił ks. prob. Buchta. Przewodniczył p. Dzierża z Wodzisławia. Ks. dyr. dr. Kominek wygłosił godzinny referat o potrzebie organizacji mężów. Po dyskusji uchwalono założyć w Marklowicach T. M. K. i wybrano Zarząd: prezes — p. Kłosek, wiceprezes — p. Piechoczek, sekretarz — p. Stolarski, zast. sekr. — p. Piechoczek, skarbnik — p. Szypuła. Ławnicy pp. Oślizlok, Kocjan, Mrozek, Francuz; komisja rewizyjna: p. Mikulka, Szendzielorz, Kominek.